

Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.	Vasárnap 2025.12.14.
Ebéd				-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L) -Alma	-Erőleves (Z, M, G, T) -Brokkolis csirkés penne (G, T, L, O, M, S, K)	-Hamis gulyásleves (G, T) -Csokoládés gombóc (G, L)	
				S:1,2, E:497,0, ZS:12,3, T:1,2, F:22,2, CH:72,9, C:1,5, Ca:72,2	S:0,7, E:536,0, ZS:22,1, T:6,2, F:30,9, CH:50,1, C:9,3, Ca:149,7	S:1,7, E:587,0, ZS:18,3, T:2,4, F:11,3, CH:90,7, C:14,7, Ca:18,3	
Összesen				S:1,2, E:497,0, ZS:12,3, T:1,2, F:22,2, CH:72,9, C:1,5, Ca:72,2	S:0,7, E:536,0, ZS:22,1, T:6,2, F:30,9, CH:50,1, C:9,3, Ca:149,7	S:1,7, E:587,0, ZS:18,3, T:2,4, F:11,3, CH:90,7, C:14,7, Ca:18,3	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró
Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója
D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.12.15.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.12.16.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.12.17.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.12.18.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.12.19.</i>
<i>Ebéd</i>	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgony fél adag	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z)	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Párolt rizs -Meggymártás (G, L, T, Z, O, M, S)	-Becsínált leves (G, Z, M, T) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O)	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli
	<i>S:0,8, E:1 083,0, ZS:20,7, T:0,3, F:57,7, CH:159,4, C:55,8, Ca:58,0</i>	<i>S:1,1, E:1 358,0, ZS:29,3, T:6,5, F:59,6, CH:200,6, C:94,0, Ca:107,6</i>	<i>S:1,4, E:1 012,0, ZS:33,6, T:2,0, F:73,0, CH:111,0, C:27,3, Ca:86,4</i>	<i>S:0,4, E:450,0, ZS:16,4, T:0,2, F:27,6, CH:46,0, C:4,8, Ca:28,4</i>	<i>S:0,7, E:1 010,0, ZS:66,7, T:3,5, F:35,8, CH:58,4, C:5,6, Ca:91,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:0,8, E:1 083,0, ZS:20,7, T:0,3, F:57,7, CH:159,4, C:55,8, Ca:58,0</i>	<i>S:1,1, E:1 358,0, ZS:29,3, T:6,5, F:59,6, CH:200,6, C:94,0, Ca:107,6</i>	<i>S:1,4, E:1 012,0, ZS:33,6, T:2,0, F:73,0, CH:111,0, C:27,3, Ca:86,4</i>	<i>S:0,4, E:450,0, ZS:16,4, T:0,2, F:27,6, CH:46,0, C:4,8, Ca:28,4</i>	<i>S:0,7, E:1 010,0, ZS:66,7, T:3,5, F:35,8, CH:58,4, C:5,6, Ca:91,5</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szeszámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	